

BOKOMTALE

Elisabeth Eie

Irvin D. Yalom (2008)

Staring at the Sun

Jossey-Bass Publishers, CA, USA

306 sider

Irvin Yalom er professor emeritus i psykiatri ved Stanford-universitetet i San Fransisco. Han skriver både fagbøker og romaner, begge deler med innlevelse og refleksjon. Han er en populær forfatter både innenfor og utenfor terapikretser og bidrar derfor på en sjelden måte til å spre kunnskap og refleksjon om psykoterapi og relasjonen mellom mennesker.

Yalom har i flere av sine bøker pekt på døden som en del av livet, og på betydningen av å snakke om angsten for døden. Han har selv hatt kreft, og i den forbindelse har dette temaet blitt forsterket i livet og litteraturen hans, noe leserne har kunnet ta del i bl.a. i boken *The Schopenhauer Cure* (2005). Denne boken handler blant annet om hvordan kreften gjorde at han ble opptatt av hvordan det egentlig har gått med tidligere klienter, og hvordan han skulle forholde seg til en terapigruppe han har hatt i mangfoldige år etter at han var blitt rammet av en sykdom han kunne dø av.

Tittelen på Yaloms siste bok, *Staring at the Sun*, er inspirert av et sitat fra den franske filosofen Francoise de La Rochefoucauld, som lyder slik: "Det lar seg ikke gjøre å stirre direkte verken på solen eller døden."¹

Yalom beskriver selv denne boken som dypt personlig ut fra egen konfrontasjon med døden: "Jeg deler frykten for døden med hvert eneste levende menneske, det er vår mørke skygge vi aldri unnslipper. Denne boken handler om hva jeg har lært om å overkomme dødsangsten (the terror of death) fra egen erfaring, mitt arbeid med pasientene og tenkningen til de skribentene som har påvirket mitt arbeid" (s. 293, min oversettelse).

Yalom har et grunnleggende eksistensielt utgangspunkt for sitt livssyn og sin terapi. Boken hans kan sees som en systematisk argumentasjon for at det ikke eksisterer noe annet etter døden; ingen ting varer evig, heller ikke livet. Å tro på et liv etter døden er å fornekte døden (s. 185-195). Hans poeng er at ved å godta døden (separasjon og isolasjon) økes evnen til relasjon, og han underbygger det med forandringens paradoks (s. 118-119). Han mener at vi som terapeuter må åpne for egen dødsangst for å jobbe med andres (s. 217).

Yalom finner stor inspirasjon hos de klassiske greske filosofene, spesielt Epicurus, som levde på 300-tallet f. Kr., og som han beskriver som en proto-eksistensiell psykoterapeut. Begrepet *epikureisk* henviser til sensorisk nytelse, kanskje mest god mat og drikke. Men ifølge Yalom var det ikke sensuell nytelse, men oppnåelsen av ro (*antaxia*) Epicurius var opptatt av. Hans medisinske filosofi var at mens doktoren heler kroppen, må filosofene hele sjelen. Epicurius mente at frykten for døden var menneskets kilde til misære, at dødsfrykten blander seg inn i alle gledesopplevelser (*The Mortal Wound*). Yalom mener at denne dødsfrykten er grunnlaget for alle religioner, som alle på en eller annen måte forsøker å dempe vår angst for forgjengelighet så vel

¹ Le soleil ni la mort ne se peuvent regarder en face.

som for atskilthet. Med troen på en Gud følger både forestillingen om evig liv og en allestedsnærværende (*omnipresent*) eksistens, dvs. uatskillelighet. Epicurius klandret samtidens religiøse ledere, som han mente fremmet sin makt ved å øke folks dødsangst. Han hevdet at sjelen oppløses ved dødens inntreden. Det som er opphørt, kan ikke oppfattes (be perceived) og eksisterer ikke for oss; der døden er, er jeg ikke, der jeg er, er døden ikke. Hvorfor da frykte døden når vi ikke kan oppfatte den (s. 77-81)?

Yalom mener at menneskenes frykt for døden kan være fortrent og fremkomme gjennom symptomer som tilsynelatende ikke har noen ting med vår dødelighet å gjøre. Han tenker at mye psykopatologi oppstår ved at vi undertrykker vårt skapende vesen ("one's whole creaturely self"), og spesielt vår dødelige natur (s. 7).²

I boken bygger Yalom opp dette resonnementet allerede i første kapittel. I det neste kapitlet diskuterer han hvordan man kan gjenkjenne skjult dødsangst i symptomer som kommer til syne i depresjon. Han illustrerer med klienteksempler fra egen praksis og henvisninger til film og litteratur, noe som bidrar til å gjøre boken til underholdende lesning.

I det tredje kapitlet forsøker Yalom å vise at å konfrontere døden eller vår dødelighet ikke behøver å føre til fortvilelse (despair), men tvert imot kan vise seg å være en oppvåkneende erfaring som gir et rikere liv. "Tanken på døden ødelegger oss, ideen om døden redder oss," (s. 7, min oversettelse). I det fjerde kapitlet utdyper han ulike filosofers, terapeuters, forfatters og kunstners ideer om hvordan man kan overkomme angsten for døden. Han påpeker at det ikke er ideens kraft alene, men den menneskelige kontakten, som er vårt sterkeste redskap til å møte døden. Dette viser han med praktiske eksempler i det påfølgende kapitlet. Eksempelene illustrerer hvordan man kan bekjempe lammende dødsangst gjennom kontakt og relasjon.

I det sjette kapitlet utdyper Yalom både sine egne og klienters personlige erfaringer og holdninger til dødelighet. Det syvende kapitlet er rettet direkte til terapeuter. En leseguide på slutten av boken gir øvelser til hvert kapittel, noe som hjelper leseren til å utforske egne holdninger til dødelighet.

Yalom hevder at det de fleste frykter mest med døden, handler om det man etterlater seg, "but there will be no me to feel the pain" (s. 177). Han hevder at opplevelsen av meningsløshet (i livet) stammer fra ikke å ha innflytelse – dødsfrykten handler om frykten for ikke å ha etterlatt oss noe av oss selv. Vi trenger å føle at vi har satt spor etter oss (s. 86). Dette bringer ham tilbake til behovet for åpenhet og nære relasjoner i livet (compassionate connections), der påvirkningen og innflytelsen vi har på hverandre, de nære opplevelsene, kan leve videre også etter døden. "Kjærligheten lever videre, selv om den elskede dør" (fritt etter Dylan Thomas, s. 184). Han bruker som eksempler sine nære møter med bl.a. Rollo May, som han bestemte seg for å gå i terapi hos, og en professor og kollega som hadde stor innvirkning på ham.

Boken *Staring at the Sun* kan leses som en innføring i klassisk filosofi og eksistensialisme og som en personlig beretning, men aller mest som en lærebok både i selvutvikling og eksistensiell psykoterapi.

Yalom hevder at angst alltid er knyttet til vår frykt for døden – det er prisen vi betaler for vår årvåkenhet om oss selv (self awareness). Gjennom terapi kan vi få støtte til å tåle å se døden i øynene slik at den ikke lenger terroriserer våre liv, men blir til en oppvåkneende erfaring som øker vår medfølelse, både med oss selv og alle andre mennesker, og fører til et mer poengtert, skattet og vitalt liv (s. 276). Han konkluderer altså med at han ikke vil anbefale noen å stirre rett på

² Jeg velger å sitere Yaloms uttrykk "creaturely self" her fordi det henspiller på det dyriske i det kreative.

solen, men ta døden mer i øyesyn enn mange av oss gjør. Han oppmuntrer terapeuter til ikke å bidra til å unngå dette temaet i terapirommet, men tvert i mot utforske det.

Yalom setter i gang mange tanker og følelser hos meg, til de grader at jeg flere ganger har fantasert om å intervju ham. Spesielt kunne jeg tenkt meg å utfordre hans absolutte overbevisning om sjelens dødelighet og det uendeliges meningsløshet. For selv om troen på et evig liv eller en evig eksistens utover det fysiske mennesket kan misbrukes og medvirke til at vi "utsetter" livets utfordringer og på den måten unngår livet, beviser det ikke at en slik eksistens ikke finnes. Selv Schopenhauer trodde på at menneskene er individuelle manifestasjoner av en altomfattende livskraft man gjenforenes med etter døden (s. 181). Yalom mener at alt liv har oppstått ved en tilfeldighet (a random event, s. 187), og at vi oppstår fra intet og går tilbake til intet (nothingness); vi dør "alene" på samme måte som vi blir født "alene". Jeg tenker på min side at frykten for døden også for noen handler om nettopp frykten for at det *ikke* er noe etter døden – at man er totalt alene. Men her ville Yalom svare at det ikke noe å være redd for, for vi ikke kan oppleve ensomheten etter døden... Uansett er jeg ikke uenig i hans hovedanliggende: at *hvordan* vi forholder oss til frykten for døden, har stor betydning for opplevelsen av livet vårt mens vi lever, og at dette derfor er et viktig terapeutisk budskap.

Yalom er en varm forsvarer av psykoterapien, og han ønsker å inspirere til den relasjonelle og eksistensielle terapiformen, ikke minst i det moderne samfunnet, der relasjon lett erstattes med raske løsninger og kurativ behandling. Han har skrevet en rekke fagbøker om eksistensiell psykoterapi, men bekjenner seg ikke til noen bestemt terapeutisk retning (ideological school, s. 202). Han har et tvers igjennom eksistensielt livssyn, men ønsker ikke å diskutere eller utfordre klienters divergerende livssyn eller religiøse tilknytning. Det er med andre ord den eksistensielle tenkningens fenomenologiske og relasjonelle tilnærming til livet som et terapeutisk redskap han i praksis forsvarer og formidler. Dette gjør han ikke minst gjennom sitt forfatterskap på en slik måte at han garantert vil lykkes i å sette spor etter seg lenge etter sin død, både i klienters, studenters og andre leseres liv!